



血糖コントロールにレジスタンス運動

コロナ禍で在宅中心の生活へと暮らしが変化する中、糖尿病を予防する上では筋力の維持が欠かせません。ウォーキングなどの有酸素運動だけではなく、筋肉を鍛えるレジスタンス運動をぜひ日常に取り入れて頂きたいと思います。

「レジスタンス」とは、「抵抗」を意味し、筋肉に負荷をかける動作を繰り返し行う運動のことです。この運動で上半身、下半身、体幹を鍛えることは糖尿病の予防に効果が期待出来ます。レジスタンス運動は自宅にあるものを活用して、場所や時間を選ばず気軽に取り組める運動です。無理せずに自分のペースで行うことが大切です。

血糖値を調整する機能がある筋肉を効率良く増やすためには、まず大きな筋肉が集中する下半身をターゲットにすることがお勧めです。特に高齢者は太ももの筋肉から衰えやすいので、しっかり鍛えることで、基礎代謝を上げ、血糖値を安定させるのに加え、転倒や骨折のリスク低減にも直結します。

太もも強化の代表的なレジスタンス運動がスクワットです。まずは、椅子に座った状態で、机に両手をついて立ち上がる動作から始めてみましょう。5回を3セット



できたら、10回を2セット、3セットと反復回数を増やしていきます。椅子の高さを低くすれば、より負荷を高めることも可能です。初級編がクリアできたら、次は机に手をつかずに同様の動作を行います。声を出して数えながら5秒かけてゆっくり立ち上がり、5秒かけてゆっくり座るのがポイントです。何かにつかまって立ち、片足を5cmほど上げ、1分間キープするバランス運動もお勧めです。この運動は下半身の筋力に加え、体幹の強化にも繋げることが出来ます。

こうした運動すらおっくうな日は、せめて座りっぱなしをやめるよう心がけるだけでも違います。座った姿勢は血行不良と基礎代謝の低下を招き、心筋梗塞や脳卒中など危険な病気の引き金にもなる可能性があります。コロナ禍で自粛生活が求められているとはいえ、じっとしていることは糖尿病をはじめとする生活習慣病にとって最大のリスクです。料理を作る際やテレビを見ている時などに簡単なレジスタンス運動を行う「ながら運動」をぜひ習慣にしたいと思います。

マスク荒れには保湿を！

マスクの中は湿っているように思われがちですが、息を吸うタイミングで水分が奪われてしまうので、多湿と乾燥が繰り返され、実は肌にとって過酷な状態です。マスクの着用によって湿度が高くなり、雑菌も繁殖しやすくなっています。日々のスキンケアを見直し、バリアー機能を高め、肌トラブルを回避しましょう。

肌をこすると刺激になってしまうので、洗顔はたっぷりの泡を立ててなでるようにするのがオススメです。手のひらに泡をのせた時、逆さにしても落ちないようなもったりとした泡をつくるようにしてみてください。市販の洗顔ネットを使うと簡単に泡が作れます。額と鼻筋の「Tゾーン」や小鼻は皮脂量が多いので、泡を転がすように指の腹を細かく動かして丁寧に洗い、頬は大きく円を描くようにします。洗顔時間の目安は40~60秒で、肌に負担がないように水かぬるま湯で1分かけてしっかりとすすぐのがポイントです。化粧水は500円玉大、乳液は10円玉大を手やコットンにのせ、顔に均一に塗ります。乳液を使うことで潤いが閉じ込められ、肌のバリアー機能が高まります。乾燥が気になる場合は仕上げにクリームを使うとより状態がよくなると思います。

またスキンケア直後は、肌が柔らかくなっていますので、マッサージをすると血流アップに効果があります。

<今週のオススメレシピ♪ロールキャベツ風スープ★>

【材料(2人分)】 キャベツ(1/4個) 豚ロース薄切り肉(200g) コンソメキューブ(1個) トマト水煮缶(200g) 酒(大さじ1) しょうゆ(小さじ1) ローリエ(1枚)

【作り方】

- ① キャベツは半分に切る。豚肉は4cm程度の長さに切って、塩・こしょうを振り、キャベツの葉の間に1枚ずつはさむ。
- ② 鍋に①、水200ml・コンソメキューブ・トマト水煮缶・酒・ローリエを入れて火にかけ、蓋をして15分程度煮る
- ③ しょうゆを加え、味をととのえたら出来上がり！

